



ENTDECKE DIE LÖWIN IN DIR. COACHING FÜR FRAUEN*

Stärke zu haben, bedeutet
nicht immer stark sein zu müssen

ABSCHLUSSARBEIT FÜR DIE AUSBILDUNG
ZUR SYSTEMISCHEN COACH
BEI INKOSTELLATION IN KÖLN

von
Julia Dunkel

***Meine Definition von Frau**

Wenn ich in meinen Texten von Frau spreche, meine ich alle Menschen, die sich als Frau sehen oder die für sich einen Anteil von Frau sein oder Weiblichkeit in sich tragen, unabhängig vom biologischen Geschlecht und alten Normen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Die Veränderung der Rolle der Frau in Deutschland	4
Wie geht die Löwin in ihrem Leben mit ihren Rollen um?	5
Was können wir lernen?	6
Wie sieht es um uns Frauen herum heute aus?	6
Was brauchen wir?	7
Das systemische Coaching als Unterstützung für die Frau	9
Quellenverzeichnis	9

Entdecke die Löwin in dir. Coaching für Frauen*

Stärke zu haben, bedeutet nicht immer stark sein zu müssen

Die Löwin ist stark, majestätisch, ja königlich. Die Löwin weiß, was sie zu tun hat, sie weiß, was sie will, sie weiß, was sie kann und was sie braucht.

Die Löwin folgt ihrem Instinkt und ihrer Intuition.

Der Löwin ist egal was andere von ihr halten oder über sie denken. Der Löwin ist egal was andere von ihr erwarten. Wenn Sie Hunger hat, reißt sie ein Zebra, wenn es nicht sofort klappt, wartet sie geduldig auf die nächste Möglichkeit. Wenn sie etwas tut, dann ist sie mit ihrer vollen Aufmerksamkeit in dieser Situation. Sie ist immer im hier und jetzt.

Was außerhalb passiert, ist ihr egal.

Uns Frauen ist es leider oft nicht egal, was andere über uns reden oder was sie über uns denken. "Werde ich gemocht? Sehe ich gut genug aus? Erfülle ich die Erwartungen? Bin ich gut genug im Job?" Bei solchen und ähnlichen Fragen fühlen wir uns schnell gestresst oder unsicher. Da spricht jemand hinter unserem Rücken mit einem Menschen. Wir sehen Blicke und interpretieren etwas Negatives über uns hinein. Oder, wir sehen uns selbst als negativ oder nicht gut genug an, weil wir unsere eigenen gesetzten Erwartungen nicht erfüllen.

Das könnte uns aber auch alles egal sein.

Wenn ich wie eine Löwin bin, interessieren mich die Gespräche der Zebras nicht und auch nicht deren Gedanken und Blicke und ich weiß, das, was ich mache, wird gut. Ich könnte ja mal in das Gefühl hineingehen, eine stolze und starke Löwin zu sein. Ich bin unabhängig und wenn ich will, kann ich euch auffressen. Ich bin stolz, frei und vertraue meinen Fähigkeiten. Und das, was ich tue, tue ich aus tiefster Überzeugung, weil ich weiß es ist richtig und tut mir gut.

Entdecke die Löwin in dir, finde deine Ressourcen wieder und verbinde dich mit deinen inneren Stärken.



Die Veränderung der Rolle der Frau in Deutschland

Das gesellschaftliche Rollenbild der Frau in Deutschland hat sich in den letzten 100 Jahren stark verändert. Zu Beginn des 1900 führten die Frauen einen harten Kampf für Selbstbestimmung und Gleichberechtigung.

Nachdem die Frauen ihre Selbstbestimmung ein wenig gelebt hatten, wurde sie ihnen von außen wieder genommen, sie mussten mit dem Beginn des 2. Weltkrieges wieder gehorchen und in die alte klassische Rolle der Hausfrau und Mutter zurück.

Nach dem Krieg jedoch waren die Frauen größtenteils auf sich allein gestellt, denn ihre Männer waren getötet, vermisst oder schwer verwundet.

Die Trümmerfrauen sind ein gutes Beispiel für die weibliche Kraft, die daraus resultierte. Dadurch, dass nun die Frauen in großer Überzahl waren, mussten sie die Arbeitsplätze der Männer besetzen, um sich und ihre Kinder ernähren zu können.

Sie hatten eine enorme Doppelbelastung, aber auch keine andere Wahl, wenn sie überleben wollten. Neben der harten Arbeit, Haushalt und Kindererziehung waren sie auch für den Wiederaufbau mitverantwortlich und pflegten zusätzlich noch Alte oder Verletzte aus dem Krieg.

Mit der aufkommenden Industrialisierung veränderten sich die Ansprüche an die Arbeiterfrauen und sie fingen an, ihre Rechte auf Bildung und Arbeit wieder weiter einzufordern. Durch bessere äußere Bedingungen, verlängert sich zudem die Lebenserwartung der Frauen. Dadurch hatten sie mehr Lebenszeit für den Beruf. Die Struktur der frühen Heirat, Kinder bekommen und großziehen wurde aufgebrochen und es ergaben sich neue Möglichkeiten nach der Schule zu studieren und einen anspruchsvollen Beruf zu ergreifen.

Außerdem bekamen das eigene Leben und die eigenen Interessen eine neue Bedeutung. Die emanzipierte Individualität und das Ausbrechen aus den alten Geschlechterrollen haben die Frau heute zu einem unabhängigen Individuum in der Gesellschaft gemacht. Die Frau ist viel mehr als nur Ehefrau und Mutter. Sie ist heute (theoretisch) eine selbstbestimmte, selbstverwirklichte Person, die ihr Leben frei gestalten kann, so wie sie es für richtig hält.

Fakt ist aber, dass in den meisten Fällen nur weitere Aufgaben und Rollen hinzukommen mit immer mehr Erwartungen.

Die alte Generation erwartet von der neuen Frau, einen guten Partner, ein Haus und viele Kinder, im Job wird Karriere und Erfolg erwartet.

Hat die Frau keine Kinder ist sie egoistisch, hat sie Kinder und ist keine Karrierefrau ist sie faul, hat sie Kinder und Karriere ist sie eine Rabenmutter...

Die Frau knüpft an sich selbst vermutlich die höchsten Erwartungen.

Sie hat eine neue Freiheit bekommen, jedoch sind in der neuen Rolle auch alle traditionellen Rollen noch verankert:

Erfolgreiche Karrierefrau, erfolgreiche Ehefrau, erfolgreiche Mutter, gute Freundin, gute Nachbarin, gute Schwiegertochter, gute Hausfrau, gute Geliebte, sportlich, gutaussehend, frisch und immer gut gelaunt und niemals gestresst.

Die hohen Erwartungen an die Frau, alle Anforderungen zu erfüllen, kommen nicht nur von außen, sondern größtenteils von ihr selbst.

Sind diese Erwartungen zu erfüllen ohne sich selbst zu verlieren und ohne aus der eigenen Kraft zu kommen? Und wenn ja, was benötigt die Frau von heute, um dabei auch in ihrer Kraft zu bleiben?

Wie geht die Löwin in ihrem Leben mit ihren Rollen um?

Die Löwin lebt in einem Rudel mit einem bis drei männlichen Löwen und bis zu zwanzig Löwinnen mit Jungtieren in einem zwanzig bis vierzig Quadratkilometer großen Revier. Die Reviergröße ist abhängig von den Beutegegebenheiten. Die Löwinnen haben nach vorne gerichtete Augen, um Entfernungen gut abschätzen zu können und durch die lichtreflektierende Schicht auf den Augen auch eine optimale Nachtsicht. Durch die beweglichen Ohren haben sie ein ausgezeichnetes Richtungshören. Sie haben geschärfte Sinne und können, allerdings nur für kurze Zeit, bis zu fünfzig Stundenkilometer schnell laufen, um ihre Beute zu erreichen.

Innerhalb des Rudels jagen nur die Löwinnen. Sie jagen gemeinsam und pirschen sich mit der Gruppe aus mehreren Richtungen an. Sie arbeiten im Team, lautlos zusammen, eingespielt, sicher, jede weiß, was sie kann.

Die Löwin gebärt ihre Jungtiere alleine und in Ruhe zurückgezogen. Erst nach etwa acht Wochen gesellt sie sich wieder in das Rudel. Hier wird dann die Aufgabe des Säugens und der Jungtierbetreuung unter allen Müttern aufgeteilt, alle sind für alle da und unterstützen sich ohne Erwartungen.

Die Jungtiere werden etwa sechs Monate gesäugt und erlernen dann das Jagen.

Löwinnen schlafen bis zu zwanzig Stunden am Tag. Somit haben sie eine hohe Ruhe- und Erholungszeit und viel Zeit für sich.

Was können wir lernen, von der starken Löwin, Königin der Tiere?

Ich will nicht sagen, dass wir jetzt alle den ganzen Tag verschlafen sollen, dass aber Pausen, Innehalten, Atmen und Wahrnehmen wichtig ist, um überhaupt in sein Inneres hören zu können. Bei all den Anforderungen an uns selbst, sollten wir auch Aufgaben abgeben, im Rudel jagen und Unterstützung annehmen, um wieder in die eigene Kraft zu kommen und zu bleiben. Früher haben die Frauen mehr in der Gruppe gelebt und sich unterstützt, aber dadurch auch viele Glaubenssätze von anderen, von Vorfahren und Bezugspersonen angenommen und übergestülpt bekommen.

Wichtig ist, die eigenen Erwartungen zu hinterfragen, die eigenen Glaubenssätze zu hinterfragen und in sein Inneres zu horchen, um herauszufinden, ob die eigenen Erwartungen, Glaubenssätze und Definitionen in Bezug auf Erfolg, Stärke und Frau sein, wirklich die eigenen sind oder ob sie nur von außen überliefert wurden. Innehalten und horchen, so wie auch die Löwin vor der Jagd.

Wie sieht es um uns Frauen herum heute aus?

Trotz der Veränderung der sozialen Geschlechterrollen ist der Wandel noch lange nicht abgeschlossen. Alte Schemata und Glaubenssätze sind noch zu oft in den Köpfen vieler Menschen verankert und deren Auswirkungen sind weiter im gesellschaftlichen Leben bemerkbar, sowohl im beruflichen, als auch im familiären Umfeld der Frau und auch in den Frauen selbst, obwohl wir uns für eine so tolerante, offene und dynamische moderne Gesellschaft halten.

Eine Gleichstellung von Mann und Frau wird zwar stetig angestrebt, jedoch wird es noch sehr viel Zeit brauchen, bis das Geschlecht weniger eine Rolle spielt als der Mensch selbst. Bis es soweit ist, werden viele Frauen immer das Gefühl haben, mehr leisten zu müssen, um die gleiche Anerkennung zu gelangen.

Was brauchen wir?

Starre Lebensverhältnisse brauchen wir nicht mehr einzuhalten und trotzdem ist es immer noch Thema, welche Rollen die Frau wann erfüllen sollte, egal ob sie von der Familie, dem Arbeitgeber, dem Umfeld oder der Frau selber gestellt werden. Das klassische Familienmodell muss es nicht mehr geben, die Frau muss sich nicht für entweder oder entscheiden. Sie kann beides haben. Aber dafür braucht es nicht nur die Aktivierung der inneren Ressourcen, sondern natürlich auch mehr Verständnis und Offenheit im Außen. Entscheidend ist aber der Glaube an sich selbst, damit jede mit den wirklich eigenen Wünschen ein für sich erfüllendes Lebenskonzept leben kann. Ob mit Mann oder Frau oder alleine, ob mit Kindern oder ohne, ob mit Kindern und Job oder nur Kindern oder nur Job, ob mit langen oder kurzen Haaren, ob äußerlich als Frau sofort erkennbar, wie es das alte Rollenbild erwartet oder eben nicht. Jede mit ihrer eigenen Definition als Frau.

Virginia Satir sagt passend dazu:

„Wir dürfen nicht zulassen, dass uns die begrenzte Wahrnehmung andere Menschen definiert.“

Was andere über uns sagen, darf nicht mehr Macht über uns haben, als das was wir selber über uns denken. Die Vorstellung anderer ist begrenzt durch ihre Geschichten und Erlebnisse auf den eigenen Inseln. Sie können über unsere Ideen, Träume und Wünsche und darüber was in uns steckt und wozu wir fähig sind nicht mehr wissen als wir.

Wir müssen nach unseren Gedanken und Träumen leben und uns die Chance geben zu erkennen, wer wir wirklich sind und was uns wirklich gut tut und uns erfüllt.

Das heißt auch, dass wir zu unseren Schwächen stehen und darin die guten Absichten sehen können, dass wir uns nicht nur akzeptieren, wie wir sind, sondern lieben, so wie wir sind.

Denn wenn wir uns selbst lieben und wertschätzen, uns vertrauen und auf unsere innere Stimme lauschen, können wir wirklich wir selbst sein mit dem Leben das uns wirklich entspricht. Als die Frau und mit den Anteilen von Frau oder Weiblichkeit, wie es uns entspricht.

Stärke zu haben, bedeutet nicht immer stark sein zu müssen

Wenn ich mich liebe und meine Schwächen annehme, dann komme ich in meine Kraft. Was dazu benötigt wird, ist bei jeder Frau anders.

Stärke zu haben, bedeutet nicht immer stark sein zu müssen

Die Löwin lässt den Wind den Dreck wegfegen, lässt auch mal die andere Löwin sich ums Kind kümmern, pflegt ihr Fell nur mit ihrer Zunge. Sie schläft, wenn sie müde ist, jagt wenn sie hungrig ist und bekommt Junge, wenn sie fühlt, dass die richtige Zeit gekommen ist. Sie kümmert sich nicht darum, was andere von ihr denken oder über sie reden, ob ihr Stein staubfrei ist und ihre Höhle frisch gewischt. Sie teilt ihre Beute und sie kann sich auf ihr Rudel verlassen, Aufgaben abgeben, Unterstützung annehmen und tun, was ihr entspricht, was sie glücklich macht.



*„Niemand kann einen
andere davon überzeugen,
sich zu ändern. Jeder von uns
hat eine Tür zur
Veränderung, die nur von
innen geöffnet werden
kann.“
Virginia Satir*

Wahre Veränderung bedeutet nicht, von anderen dazu gedrängt zu werden oder sie zufriedenzustellen, sondern dass man von innen heraus spürt, dass ein echtes, eigenes Bedürfnis nach Veränderung besteht. Dabei hilft es wieder auf die innere Stimme und Intuition zu hören und zu vertrauen.

Eine Fähigkeit, auf die sich Frauen vor vielen Jahren viel mehr verlassen haben als heute, die aber in jeder von uns steckt und nur wieder gehört werden muss.

Das systemische Coaching als Unterstützung für die Frau bei all ihren Erwartungen an sich

Im systemischen Coaching geht es um Veränderungen.

Ich kann das Außen nicht verändern, nur etwas bei und in mir.

Durch verschiedene Methoden lassen sich Entscheidungen besser treffen, Dinge anders ansehen und anders bewerten oder wertfrei lassen. Lässt sich „die Löwin“ finden, die dann entweder größer und stärker werden kann für mehr Kraft, Mut und Kampfeslust oder auch kleiner werden darf, um auf einem von der Sonne gewärmten Stein zu liegen um sich auszuruhen.

Gemeinsam lassen sich Situationen verändern, wenn sich die Perspektive verändert. Entscheidungen leichter treffen. Mit dem Wissen, wie es Innen aussieht, der Neugestaltung von Glaubenssätze und dem Finden und Nutzen der eigenen Ressourcen, lassen sich die vermeidlich unmöglichen Dinge möglich machen und in die eigene Kraft kommen.

Durch Fragen und Körperübungen findest du die Antworten in dir selbst.

Du findest dein Selbstbewusstsein, also das Bewusstsein, wer du bist, was du bist und was du kannst und was dich ausmacht wieder, um dir dann selbst vertrauen zu können und dich wertzuschätzen.

Du kannst alte Rollen und Erwartungen überdenken, verändern oder ganz abschaffen, um am Ende die Freiheit, Kraft und Stärke einer Löwin für dich selbst zu haben und so sein, wie es dir entspricht.



Quellenverzeichnis:

SWR-Kindernetz-Steckbrief-Loewe; Frauenseite.bremen.com; Gedankenwelt.de

Graphik: Mats Claußen; unsplash.com